

# 8~9月 ALULA Sports & Spa スタジオ/アクア スケジュール 改定

・スケジュール、祝日スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。  
 ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。  
 ・レッスンには運動に適した服装、シューズをご参加ください。  
 ・ホットクラスにご参加の場合、安全にご参加いただけるよう、水1リットル以上お持ちください。  
 ・定員制のレッスンについてはレッスン開始の30分前に、2階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。



時間	月				水				木				金				土				日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				
11:00	10:30~11:20 エアロ50 早川雅美	10:30~11:30 ピラティス60 宮島公美子	11:00~11:20 ホットストレッチ 20	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	10:30~11:10 はじめて エアロ40 渡辺多美代	10:35~11:35 太極拳60 福原知香子	11:00~11:45 リラククス ホットヨーガ 45 中山優		10:30~11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆	10:30~11:10 はじめて エアロ40 定野滋乃	11:00~11:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	11:00~11:45 アクア45 花村育彦	10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15~11:00 バレエ 45 Manami	10:30~11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	10:30~11:15 アクア45 山本加奈		10:30~11:15 エアロ45 浜崎香帆	10:35~11:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	10:30~11:15 フロア ホットヨーガ 45 MIDORI	10:30~11:20 U-JAM fitness®50 望月俊宏	10:30~11:30 アロマ リフレク ソロジー60 瑞	10:30~11:15 朝ホト ヨガ 45 YUMIKO	11:00~11:30 アクア トレーニング 山本 文	
12:00	11:40~12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	11:45~12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	11:40~12:25 リラククス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30~12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	11:25~12:05 エアロ40 渡辺多美代				11:30~12:20 ステップ50 定野滋乃	11:35~12:20 パレトソール シンセシス45 浜崎香帆	12:05~12:50 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	12:05~12:35 のんびり クロール 花村 育彦	11:35~12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	11:45~12:30 ベルヴェイス コンディショニング 45 山本加奈	11:35~12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子			11:35~12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆	12:05~12:25 お腹シェイプ 20	11:40~12:25 ホットヨーガ 45 EMIKO	11:40~12:40 ZUMBA 60min 望月俊宏	12:00~12:15 お腹シェイプ15	11:35~12:20 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	11:35~12:20 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	12:45~13:30 フロー ヨーガ45 Nao		12:45~13:30 スロー ホットヨーガ 45 yukiko	12:20~13:05 エアロ45 中山優	12:15~13:00 ピラティス45 宮島公美子			12:35~13:20 ZUMBA45min Alico	12:40~13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理		12:45~13:15 はじめて バタフライ 花村 育彦	12:35~13:15 はじめて エアロ40 早川雅美	12:45~13:15 ピラティス30 平岩優子	12:40~13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO			12:40~13:25 KIMAX ELEMENT 45	12:40~13:25 ベリーダンス45 Ayako	12:45~13:30 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi	12:55~ 13:35 エアロ40 保坂渉太	13:00~13:45 スロー ヨーガ45 Tomomi	12:45~13:30 リラククス ホットヨーガ 45 Nao		
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00~15:00 リンパ ストレッチ60 瑞		14:00~14:30 すいすい バタフライ 深津幸恵	14:05~14:50 ZUMBA 45min 朝倉南美	14:35~15:35 フラメンコ 60 岩ヶ谷由佳			14:50~15:35 ステップ45 瑞	14:55~15:40 リラククス ヨーガ45 アソコ		14:40~15:25 ホット骨盤 エクササイズ 45 早川雅美	14:40~15:25 U-JAM fitness®50 久田記子	14:45~15:00 お腹シェイプ15	14:50~15:20 アロマ リラククス ホットヨーガ30 yukiko			13:50~14:20 自重 トレーニング 30	13:50~14:50 スロー ヨーガ60 Tomomi	14:25~15:05 スイム トレーニング40 石川雄得	13:55~14:40 KIMAX PLUS 45	14:00~14:40 太極舞40 MASA	13:50~14:35 パワー ホットヨーガ 45 Nao		
15:00	14:45~15:30 KIMAX 45 渡邊ユウスケ	15:15~16:00 ZUMBA45min KIMI		15:10~16:00 エアロ50 朝倉南美					14:50~15:35 ステップ45 瑞	14:55~15:40 リラククス ヨーガ45 アソコ		14:50~15:35 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	14:40~15:25 ZUMBA45min 久田記子	14:45~15:00 お腹シェイプ15	14:50~15:20 アロマ リラククス ホットヨーガ30 yukiko			15:15~16:00 フロー ヨーガ45 Tomomi	15:25~16:10 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	15:00~15:45 ステップ & チューブ 45 MASA	15:00~15:45 ステップ & チューブ 45 MASA	14:55~15:15 ホットストレッチ 20	15:00~15:45 ホットストレッチ 20		
16:00																									
18:00																									
18:30																									
19:00	18:45~19:30 HIP HOP45 芹沢育恵	18:45~19:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHIRO		18:40~19:25 ホット ピラティス45 望月俊宏		18:45~19:45 フロー ヨーガ60 YUMIKO			19:00~19:45 エアロ 45 YUKA	18:45~19:30 ピラティス45 Manami	19:00~19:45 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	19:00~19:30 アクア フィット30 花村育彦	19:00~19:45 KIMAX ELEMENT PLUS 45	19:10~19:50 はじめて エアロ40 渡辺多美代	19:00~19:45 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi			16:45~17:45 メガダンス 60 U-KO	16:45~17:45 リンパ ストレッチ60 瑞	16:45~17:30 リラククス ホットヨーガ 45 EMIKO	16:00~16:45 天空大河45 MASA	16:10~17:10 フロー ヨーガ60 Tomomi	16:25~16:55 リラククス ホットヨーガ30 yukiko	↑ 担当変更	
20:00	19:45~20:35 エアロ50 中山優	19:45~20:30 ZUMBA45min 望月俊宏		19:45~20:30 ホット PiYo45 CHIHIRO		19:10~19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA			20:05~20:50 ハード トレーニング 45 MASA	20:00~20:45 骨盤 エクササイズ 45 YUKA	20:00~20:45 スロー ホットヨーガ 45 AYAKO	19:45~20:30 スイム トレーニング45 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:05~20:35 ホット 太極舞30 MASA	20:05~20:35 ホット 太極舞30 MASA			17:30~17:45 腕トレーニング	17:30~18:15 リラククス ヨーガ45 MIDORI	17:15~18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	17:30~17:45 腕トレーニング	17:30~18:15 リラククス ヨーガ45 MIDORI	17:15~18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		
20:30				20:00~20:30 すいすい クロール 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA 45min Alico	20:10~20:55 パワー ヨーガ45 EMIKO				20:05~20:50 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		20:20~21:00 アクア40 MASA						18:00~18:45 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	18:00~18:45 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:00~18:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	18:00~18:15 お腹シェイプ				
21:00	20:50~21:50 ダンスエアロ 60 U-KO	20:45~21:30 ダンスエアロ 45 下村佳子		20:55~21:40 リラククス ホットヨーガ 45 中山優		21:10~22:00 U-JAM fitness®50 Alico				21:05~21:50 天宮大河45 MASA		21:00~21:45 ホット マインド フルネス ストレッチ45 花村育彦	21:10~21:55 ステップ & チューブ 45 MASA	21:15~22:00 J-POP DANCE 舞	21:05~21:50 リラククス ホットヨーガ 45 望月俊宏										
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									

マシンジム/プール利用時間 22:45 まで  
施設閉館時間 23:00

マシンジム/プール利用時間 20:45 まで  
施設閉館時間 21:00

■■■ 営業時間 ■■■  
 平日 10:00 ~ 23:00  
 土曜日 10:00 ~ 21:00  
 日祝日 10:00 ~ 20:00  
 ■■■ 休館日 ■■■  
 毎週火曜日、夏季、年末年始